HELSOVÄNNEN

Årg. 8. 1893. **Annonsbilaga.** N:r 5. 1 Mars.

Annonspris: 30 öre för finstilsrad (första sidan 45 öre). *Utländska annonser:* förhöjning med 33 $^1/_3$ proc.

Helsovännen 1892

med bilagan af professor **Sev. Ribbing:**

Våra barns fostran och vård

finnes ännu att få komplett och häftad à 2 kr. 50 öre.

Den värderika bilagan af prof. **Ribbing** är ensam en bok, som enligt vanligt boklådspris skulle betinga hela prenumerationsafgiften.

(14) **Helsovännens Expedition,** *Stockholm.*

Stor prisnedsättning

à Helsovännens årgångar 1887, 1888 och 1889.

För att bereda utrymme å lagervinden realiseras ett återstående mindre lager af förenämnda äldre årgångar af Helsovännen för ett ytterligt nedsatt pris, nämligen **1 kr. pr årgång** samt då de tagas på en gång **2 kr. 50 öre för alla 3 de nämnda årgångarne.** De säljas alltså till en tredjedel af det ursprungliga priset.

Obs. Dessa årgångar kunna vara en **lämplig gåfva till socken-, skol- och läsebibliotek.** — **Likvid** sändes bäst genom postanvisning. Skrif därå tydligt namn och postadress.

Obs. För **utlandet** tillkommer 50 öre i postporto för hvarje årgång. (15) **Helsovännens expedition,** *Stockholm.*

Sjuksköterskeplatsen

vid **Avesta** nyinrättade epidemisjukhus förklaras härmed till ansökan ledig.

Lönen är bestämd till pr år: 150 kr. kontant, fritt husrum och vedbrand.

I ersättning för föda åt de sjuka betalas 50 öre pr dag för hvarje å sjukhuset intagen sjuk.

Ansökan jämte betyg insändas till **Helsovårdsnämnden,** Avesta. (32 × 2.) (G. 12351.)

I

40,000 expl.

tryckes den nya
Illustrerade Veckotidningen

SVALAN

sedan **25,000** expl. äro slutsålda.
Ingen annan tidning har uppnått så godt resultat på så kort tid.
Prenumerationsafgiften för helt år, som erlägges vid närmaste postanstalt, är endast

1 krona

och med **20** öre i postarvode,
eller med andra ord, nästan gratis lektyr för hela året.

Tidningen innehåller intressanta reseskildringar, noveller m. m. samt är rikt illustrerad och är passande lektyr för alla samhällsklasser.

Gratis.

Alla, som prenumerera för helt år, få gratis deltaga i Teaterbyggnads-Konsortiets Premieobligationslotteris 2 dragningar under år **1893** med **100** obligationer, och om vinster å dessa utfalla, fördelas de lika bland prenumeranterna å tidningen Svalan.

Extra! **Under året kommer eventuelt till helårsprenumeranterna utdelas premier till ett belopp af**

Kronor 10,000 Kronor

kontant.

Prenumerera just nu!

Priset oerhördt billigt! 2 öre i veckan!

Redaktör och utgifvare **A. O. Hässler.**

(30×2) S. N. A. 455.

Unge män!

"Protektorn" är säkraste medlet mot försvagande nattliga åkommor. **Pris 5 kr. franko,** med kartong **5.30.** Utmärkta vitsord. »Mannens släktlif», 3 uppl. sid. 55, åberopas äfven. **Beskrifning** i bref mot porto, i korsband fritt. **Diskretion tillförsäkras.**

Exped. af protektorn, Stockholm. (34)

HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 8. 1893. UTGIFVARE D:r E. W. WRETLIND. N:r 5. 1 Mars.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Innehåll: Smådjur såsom sjukdomsorsaker af d:r *J. Kjennerud.* — Om förfrysning. — Något om lungsot med särskildt afseende vid dess förekomst i Jämtland af d:r *E. Warodell.* — Gifterna i de gummisaker med hvilka barn komma i beröring. — Vådor vid sparkstöttingsåkning. — Bokanmälan: Kokbok för skolkök af *L. Lagerstedt;* Hushållslärans första grunder af *Sofi Nilsson.* — Smärre meddelanden: Flugornas förhållande till kolera; Borttagande af strupe för kräfta. — Breflåda. — Annonsbilaga.

Smådjur såsom sjukdomsorsaker.

Af D:r J. KJENNERUD (Kristiania) för Hälsovännen.

Redan i forna dagar hade man en aning om, att de smittsamma sjukdomarna härleda sig från en lefvande smittkälla. Långt innan mikroskopet kommit i bruk, hade dessa sjukdomars utbredningssätt ledt misstanken på de små lefvande varelser, som nu med ett gemensamt namn kallas »mikrober», de må tillhöra djur- eller växtriket. »Bakterier» är också ett vanligt namn, men det är en felaktig tro, att härmed menas smådjur. Ja, icke sällan har jag fått höra, att man föreställer sig bakterierna såsom små insekter, hvilka flyga omkring i luften stimvis, liksom myggen en sommarafton. Detta är ett misstag; de flyga ej omkring på annat sätt, än som dammet kan flyga omkring.

En af forntidens författare, MARCUS TERENTIUS VARRO, hvilken lefde straxt före Kristi födelse, trodde, att frossa berodde på små varelser, som inträngde i kroppen, hvarföre han började använda afspärrning och luftning för att få bukt med sjukdomen. En intelligent jesuit KIRCHNER, som lefde i början af 17:de århundradet, trodde, att pestartade farsoter, hvartill han räknade alla epidemiska och smittsamma sjukdomar, frambragtes af små maskar eller insekter. Samma

var förhållandet med en fransk läkare i Lyon i början af 18:de århundradet; han iakttog pesten i Marseille 1720 och förfäktade, att den hade sin orsak i mikroskopiskt små djur. Den bekanta botanisten Carl von Linné, som också lefde på denna tid, var af samma mening. Mikroskopet blef icke synnerligen användt förrän på 1830-talet. Man upptäckte då efter hand otaliga smålif, ja så små, att pater Kirchners maskar och insekter torde varit rena elefanter i jämförelse med dem. Men de flesta af dessa smålif, som hade intresse för läkarevetenskapen, voro icke djur utan växter, som stodo nära svamparna på växtrikets lägsta trappsteg. Det är dessa, som man nu med en allmän benämning kallar *bakterier*, och som under de 20 sista åren formligen behärskat läkarevetenskapen. Ända sedan man 1842 upptäckte mjältbrandsbacillen och intill våra dagar har man ständigt funnit nya arter af dessa små svampar såsom orsak till våra smittsjukdomar: nervfeber, tyfus, lungsot, ros, sårfeber, difteri, kolera, spetälska o. s. v., medan man ännu saknar kännedom om smittkällan till mässling, skarlakansfeber och flere andra sjukdomar.

Men finnas då inga sjukdomar, hvilka härleda sig från djur? Jo visserligen. Jag vill nu icke tala om de jämförelsevis stora djuriska snyltgäster, som lefva i människans tarmkanal, »mask», såsom man kallar dem, vare sig det är spolmask, binnikemask eller den lilla hvita masken, ej heller om trikinerna, hvilka sätta sig fast i musklerna och där lefva sitt lif, till dess deras fångenskap löses. Vi hafva vidare skabb eller fnat, som det också kallas, hvilket är en hudsjukdom, som förskrifver sig från ett mångfotadt djur, som lefver ingräfdt i öfverhuden hos människor och djur. Ja i de tropiska länderna finnes t. o. m. en liten mask, som lefver i människans blod. Men alla dessa djuriska snyltgäster, som vi här omnämnt, höra icke till de lägsta djurarterna, medan däremot bakterierna stå lägst inom växtriket.

Det är först på den allra sista tiden, som man funnit verkliga sjukdomskällor bland de lägsta djurformerna; djur, hvilka stå så lågt, att de så att säga äro på öfvergången till växtriket. De kallas af zoologerna för protozoer; urdjur är en slags öfversättning på detta namn. En del af dessa urdjur ha också blifvit kallade infusionsdjur; men de flesta af dessa senare ha en vida mer invecklad byggnad än de egentliga urdjuren.

De äro små, oftast encellade väsenden, hvilka blott kunna påvisas med mikroskopets tillhjälp. De frambringa, liksom bakterierna, sjukdomar icke blott hos människan, utan äfven hos andra högre djur, såsom hundar, kattor, kaniner och foglar. Dessutom kunna de förekomma hos lägre djur t. ex. i metmaskens tarmkanal. På sextiotalet fann Pasteur ett sådant urdjur hos silkesmasken. Detta frambringade en mycket smittosam sjukdom, som i flera år ödelade silkesmaskarna i södra Europa.

Somliga af dessa urdjur, som då och då finnas hos människan, kunna vara helt oskyldiga. Sådana har man exempelvis för länge sedan påvisat i tarmkanalen och luftvägarna. När de förekomma i större massor, kunna de gifva anledning till katarrer, ja t. o. m. till sårbildning. Ett af dessa urdjur har man funnit kunna frambringa

ett våldsamt diarré, hvilket först blef påvisadt af professor Malmsten för 40 år sedan.

Det mest bekanta och intressantaste af dessa sjukdomsväckande smådjur är det, som frambringar sumpfeber, eller, såsom den också kallas frossa eller klimatfeber (*malaria*). Detta urdjur har nyligen upptäckts, och märkligt nog har alltså Marcus Terentius Varro fått rätt. Såsom vi redan nämnt, trodde han redan före Kristi födelse, att denna sjukdom härleder sig från små djur. Under de senare åren

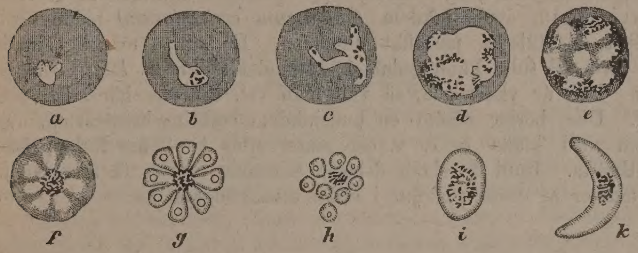

Fig. 10. Tredjedagsfrossans smittämne (enligt italienaren Golgi).
a röd blodkropp innehållande en outvecklad parasit (protozoe); *b, c, d, e,* visa samma parasit i tillväxt; *f, g,* parasiten håller på att dela sig i flera (fortplantning); *h* delningen är fullständig; *i, k* fritt i blodvattnet simmande parasiter.

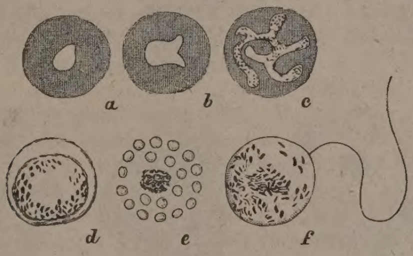

Fig 11. Fjärdedagsfrossans smittämne (efter Golgi).
a, b, c yngre former af parasiten i en röd blodkropp; *d* parasiter strax före sporbildningen, *e* fria sporer, *f* en fri parasit, som är försedd med gissel.

har denna sjukdom varit föremål för grundliga forskningar. Sumpfebern är en s. k. miasmatisk sjukdom (miasma betyder liksom malaria »dålig luft»). Den är bunden vid vissa bestämda platser, där det är sumpig jordmån, men den smittar icke från den ena människan till den andra, d. v. s. den är icke kontagiös, såsom mässling, skarlakansfeber, influensa m. fl. Den är numera sällsynt i Sverige och Norge, men förekommer annars så godt som öfverallt i Europa, i synnerhet i Italien, Ungern och Donauländerna.

Franska (såsom Laveran) och italienska läkare (såsom Golgi) ha på senare tiden påvisat, att uti de röda blodkropparna hos dem, som äro angripna af frossa eller klimatfebern i de heta länderna förekomma smådjur

af nyssnämnda slag, hvilka så småningom utveckla sig genom tillväxt af sin encelliga kropp, hvilken är alltigenom af likartad beskaffenhet såsom en liten slemklump. Slutligen fylla de hela blodkroppen, hvarefter de bilda groddämnen (sporer), d. v. s. ämne till nya individer. En italienare tror sig till och med kunna fastslå, att feberns stigande och fallande hos en frossfeber-sjuk beror på de olika utvecklingsgraderna i djurets lif. (Se figg. 10 och 11).

Förutom vid sumpfeber har man funnit urdjur vid flere egendomliga hudsjukdomar; sålunda har professor RETZIUS D. Y. vid en egen smittsam svulstsjukdom *(Molluscum contagiosum)* redan för åtskilliga år tillbaka påträffat desamma. En annan märklig sjukdom har varit till fullo känd sedan 1874 under namn af *Pagets vårtsjukdom.* Den är visserligen, så vidt man vet, sällsynt här i Skandinavien. Den börjar såsom en hudsjukdom omkring bröstvårtan, liknar eksem med klåda o. s. v. och slutar efter 1—2 års förlopp såsom bröstkräfta. Inuti de sjuka delarna har man nu för få år sedan funnit massor af dessa smådjur i olika utvecklingsgrader.

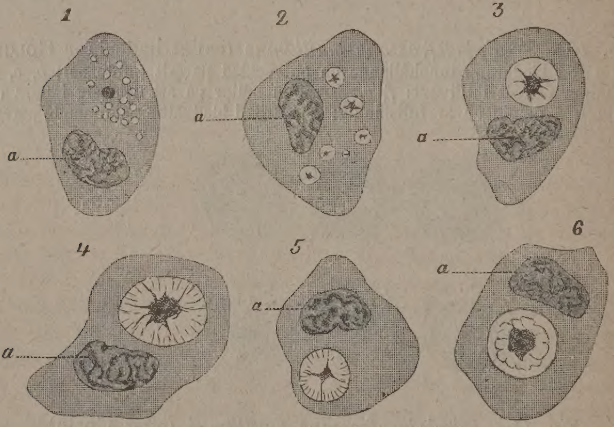

Fig. 12. Parasiter i celler från en kräftsvulst (efter FOA).
1. Det tidigaste skedet med små runda ljusa kroppar; *2* och *3.* I parasiten bildas en central stjärnformig kropp; *4* och *5.* Parasiten får en strimning i periferien; *6.* Parasiten visar segmentering. (*a* är i alla figurerna kraftcellens kärna).

Under loppet af de sista 5—6 åren har man också i *vanliga kräftsvulster* funnit små parasiter af samma familj. Att härifrån sluta till, att dessa äro kräftsvulstens egentliga orsak, är ju ett stort steg, men flera sakförhållanden göra ett sådant omtalande högst sannolikt. I Norge har med. d:r VEDELER gjort självständiga undersökningar i denna riktning och framlagt sina rön i Medicinsk Selskab redan för två år sedan. Han hyllar den åsikten, att kräfta är smittsam, och att den framkallas af ett eller flera slags urdjur, som han funnit uti knutorna vid olika former af kräfta, och som han därföre kallat »kräft-

djur». 1890 offentliggjorde Nils Sjöbring (Lund) en afhandling om samma ämne i en tysk tidskrift, och Vedelers resultat sammanstämma på det närmaste härmed. 1892 hafva flere forskare i utlandet (Foa m. fl.) skrifvit härom, och meddela vi å föregående sida några teckningar enligt den sistnämnda forskaren.

(Teckningarna till denna uppsats äro hemtade ur Upsala läk. fören:s förhandlingar, det senast utkomna häftet, från en vetenskaplig och längre uppsats i ämnet: »Protozoerna såsom sjukdomsorsaker» af doc. d:r C. Sundberg, som benäget ställt teckningarna till vår disposition).

Om förfrysning.

Med förfrysning förstår man de förändringar, som kölden frambringar antingen på hela kroppen eller på enskilda delar af densamma. Låg temperatur såsom sådan verkar med olika styrka på olika människor; därtill kommer, att äfven andra medverkande orsaker måste tagas i betraktande. Barn och åldringar, personer försvagade af sjukdom, svält och otjänligt lefnadssätt äro mera utsatta för förfrysning än kraftiga friska människor. Berusade personer träffas också af flere orsaker lättare, både emedan kölden icke så lätt kännes i berusadt tillstånd, ehuru alkoholen själf nedsätter kroppstemperaturen, och emedan kraftiga muskelrörelser, som motverka köldens inflytande, icke kunna utföras af berusade. Under hvila fryser man lättare, än när kroppen är i rörelse, något som hvar man vet. Luftens rörelse (blåst) utöfvar ett betydligt inflytande. Medan man under vindstilla kan fördraga äfven rätt låga temperaturgrader, intill — 41° C., är hälften så hög temperatur, alltså — 20° C., nästan outhärdlig och kan vara farlig, när samtidigt råder stark blåst. Fuktig köld verkar starkare än torr. Under vått snöväder förekomma därföre oftare förfrysningsfall, än när snön är torr och lös, liksom mycket kallt vatten lätt framkallar förfrysning.

Vare sig förfrysningen uppstår genom inverkan af kall luft, kallt vatten, snö eller is, yttrar den sig på samma sätt. Verkningarna måste skiljas i de allmänna (på hela kroppen) och de på enskilda ställen (lokala). Rysningar med en stark och obehaglig förnimmelse af en mer och mer tilltagande mattighet med benägenhet för sömn inträda snart; föga starka muskelrörelser kännas ansträngande; gången blir besvärlig. Gifver man efter för benägenheten för sömn och lägger sig ned, infinner sig sömnen genast och öfvergår utan smärta i döden. Har man däremot tillräcklig viljekraft att genom fortsatta rörelser såsom hastig gång och kraftiga armslag kämpa mot förfrysningens förlamande verkningar, så kan man ännu en stund hålla lifsverksamheten uppe. Men kommer ej snar hjälp, aftager småningom sansen och medvetandet försvinner; det uppstår stark susning för öronen, gången blir osäker och vacklande, och till slut sjunker man sanslös till jorden. Döden inträder nu oftast snabbt, lätt och utan plågor.

Emellertid har man exempel på, att kroppstemperaturen understundom kan sjunka ytterst långsamt. Man har sett människor åter

komma sig, hos hvilka temperaturen sjunkit till 24° C. (den normala är 36—37°). Samtidigt med temperaturens sjunkande aftager pulsens och andedräktens hastighet. Pulsen kan nedgå till 40 slag och andedräkten till 8 (det normala är 70—80 och 16—18). Härtill kunna då dagar åtgå; och kommer hjälp, kan räddning ännu ske. En rysk läkare, KRAJEWSKI, berättar om en bonde, som efter 12 dagar blef funnen vid lif, ehuru till hälften insnöad, medan hans häst var ihjälfrusen.

Jag skall anföra ett annat exempel från mitt eget erfarenhetsområde. En man reste vid jultiden för några år sedan ett stycke till skogs i ett ärende till en prest i närheten af Laurvik. Då han icke återkom på utsatt tid, förklarade man hans uteblifvande med, att han kanske blifvit uppehållen på den fjärran liggande granngården. Så begaf man sig ut att söka. Efter långvarigt fåfängt sökande fann man honom på femte dagen ute i skogen. Själf låg han död vid sidan af hästen. Han hade antagligen tagit sig en tår för mycket och i denna författning kört fast i snö. Hästen, ett litet vanligt arbetsdjur, fanns däremot vid lif. Han hade ätit snön rundt omkring sig, så långt han kunde nå, där han hade kört sig fast. Han såg öfverraskande litet medtagen ut, och efter någon tids omsorgsfull vård kunde han åter tagas i bruk.

Under alla omständigheter går tillfrisknandet från förfrysning mycket långsamt i de fall, då kölden verkat under en längre tid. Så snart lifvet vid upplifningsförsök börjar återvända, uppstår hutvudvärk, sanslöshet, understundom kramp och förlamningar, hvilka dock gifva med sig vid ändamålsenlig behandling. Verkar kölden blott på ett enskildt ställe eller på en viss lem af kroppen, så ger förfrysningen sig tillkänna på de obetäckta kroppsdelarna — ansiktet och händerna — genom ett rödaktigt utseende, när förfrysningen icke uppnått någon högre grad. Verkar den under längre tid eller är synnerligen stark, blir kroppsdelen hvit och styf. Kölden verkar nämligen i början såsom ett retmedel på huden, frambringar på samma sätt som t. ex. ett terpentinomslag en utfyllning af hudens fina ådror — däraf den starkare rodnaden —, men vid längre tids inverkan träda dess sammandragande egenskaper i förgrunden, hvarvid samma små ådror snöra sig tillsammans — däraf blekheten. Uppvärmes lemmen igen, inträder en slapphet i ådrorna, som frambringar en blåaktigt röd färg. Men får kölden verka ännu längre, inträda förändringar i delarna under huden, och den egentliga förfrysningen visar sig.

Blodomloppet i dessa delar blir svagare, den elastiska muskelsubstansen styfnar till. I fråga varande kroppsdel kan frysa så styf, att den formligen brytes af. Sådana fall af förfrysning inträffa lättast på öronen, näsan, fingrarna och tårna, icke blott på den grund, att dessa delar ligga längst bort från blodomloppets drifvande kraft — hjärtat — utan också emedan där under huden finnes föga af muskler och andra mjuka delar, hvilka kunna tjäna till att motstå köldens inverkan. Den kan då lättare tränga ned till underlaget, som hos näsan och öronen består af brosk, hos fingrarna och tårna af ben.

Huru långt förfrysningen sträcker sig hos en sådan lem i djup och längd, är vanskligt att afgöra, och först vid upptinandet kommer

man till ett säkert resultat; först då kan man döma om förfrysningens följder, och efter dessa plägar man indela förfrysningen i åtskilliga grader.

Den *första graden* karaktäriserar sig genom rodnad och någon svullnad i huden. Båda delarna bruka försvinna efter förloppet af några dagar. Dock ser man understundom, att den utvidgning af ådrorna, som ägt rum, icke utjämnas, och mången måste efter en obetydlig förfrysning oskyldigt bära en röd näsa hela sitt lif. I den andra graden inträder på grund af ådrornas sammandragning ett fullständigt uppehåll i blodomloppet på stället, och det kommer till bildning af blåsor, som fyllas med vatten, mer eller mindre uppblandadt med en varliknande vätska. Vid den tredje graden uppstår kallbrand antingen blott hos huden med närmast underliggande delar, eller går den i djupet ända till benet och angriper äfven detta. Förfrysningsfall af första graden märkas ofta af patienten, först han kommer in i ett varmt rum. Där uppstår då i den förut känslolösa delen en häftigt brännande känsla och någon svullnad. Medan den frusna delen förut var hvit, blir den nu starkt röd, i det de små ådrorna, som nämndt, utvidga sig, och blodet strömmar till. Utan behandling går denna första gradens förfrysning öfver efter förloppet af några dagar.

Vid den *andra graden* af förfrysning uppstå blåsor på den mörkröda huden. Blåsorna brista och uttömma sitt innehåll, och där bildar sig en skorpa, som efter kortare eller längre tid faller af utan att efterlämna ärr. Stundom uppkommer, sedan skorpan bortstötts, ett långsamt sig läkande sår, som gror igen, först sedan det afsöndrat var. I dessa svårare fall af andra gradens förfrysning är det icke lätt att på förhand afgöra, huruvida det skall komma till kallbrand; ty äfven denna — *tredje graden* — börjar i allmänhet med blåsbildning. Som nämndt är, kan i lättare fall af kallbrand blott huden blifva angripen, då denna antingen bortstötes efter förloppet af en vecka, eller varar det längre och läkningen går långsamt, såsom fallet oftast är vid varbildning. Angriper branden lemmen i hela dess tjocklek, så får det angripna partiet en helt annan färg, medan huden ofvanför antager en starkt röd färg — ett tecken till, att naturen genom den starka blodtillströmningen söker att sätta en gräns för brandens utbredning och rustar sig till kamp mot den.

Det är tydligt, att denna kamp så att säga mellan det lefvande och döda icke är utan fara, och att bakterier, baciller, eller hvad man nu kallar dessa för vårt lif och hälsa fiendtliga och farliga småväsen, skola söka begagna tillfället att intränga genom de öppna såren och börja sitt ödeläggande verk. Det är därföre en oafvislig fordran vid behandlingen af kallbrand, som uppstått af förfrysning, att iakttaga den yttersta renlighet och att bruka bakteriedödande medel.

En egendomlig form af köldens inverkan äro s. k. frostknölar. De visa sig oftast på händer och fötter, men sällan i ansiktet och å öronen, de uppträda i synnerhet hos personer, som nödgas förrätta sina sysslor i köld och fuktighet. Stundom uppträda de på ett oförklarligt sätt hos bleka blodfattiga personer det ena året efter det andra under temperaturförhållanden, som på andra friska människor icke ha

något som helst inflytande. Det visar sig röda knölar af olika storlek. De klia starkt, i synnerhet vid mildt väder och starkare värme. Om sommaren bruka de försvinna, men vända tillbaka på hösten och vintern och äro ett ytterst besvärligt ondt, som låter bota sig med svårighet.

Frågas nu, huru utsikterna ställa sig för lifvets eller den enskilda kroppsdelens bevarande, så torde man förstå, att de kunna vara ytterst olika och bero af omständigheter, som redan äro omnämnda. Ha vi att göra med en kraftig individ, hvars andedräkt samt hjärtslag äro någorlunda kraftiga, kunna vi ha godt hopp. Huruvida kallbrand skall uppstå, är vanskligt att på förhand afgöra. Griper branden kring sig på djupet, kan det blifva nödvändigt att aftaga (amputera) lemmen. En sådan aftagning af lemmen fördrages emellertid ganska bra, och i våra dagar, då bruket af bakteriedödande medel (den antiseptiska metoden) är på det strängaste genomfördt, ställer sig utsikten för lifvets bevarande mycket gynnsamt.

Om de förfrusnes behandling se vårt förra nummer.

(Efter norska »Sundhedsbladet», n:o 2).

Något om lungsot med särskildt afseende vid dess förekomst i Jämtland.*

Af med. d:r E. Warodell.

Som bekant anses klimatet i Jämtland vara särdeles sundt och hälsosamt och det lider intet tvifvel om att så är förhållandet. Höjdklimatens hälsobringande inflytande på organismen är en sedan gammalt känd sak. Jämtland, beläget vid 63 breddgraden, är ett högland, hvars odlade och bebyggda trakter ligga vid omkring 300 meters höjd öfver hafvet (Storsjöns yta), rikt på barrskog, sjöar och fjäll. Marken ligger enligt regel snöbetäckt från början af november till fram i maj. Storsjön bryter sitt istäcke vanligtvis omkring den 20 maj. Vintrarna utmärka sig oftast af en hög, ren och klar luft med stundom rätt låga köldgrader, ända ner till — 40° och därunder. Vestliga och nordvestliga vindar äro ofta långa tider rådande, utbredande den rena, friska fjälluften öfver landet.

---

* Författaren, läkare i Östersund, har med denna uppsats — som först är offentliggjord i Östersundsposten, men sedan af förf. benäget blifvit ställd till Hälsovännens disposition — velat lämna upplysningar om, huru lungsoten smittar samt framdraga några viktiga regler, som af hvar och en böra beaktas för att, om möjligt, undgå den äfven i Jämtland mycket spridda sjukdomen. En del af hvad här säges har visserligen vidrörts i äldre årg. af Hälsovännen (t. ex. N:o 12 år 1889), men då vi nu ha till stor del andra läsare, anse vi oss böra införa hela uppsatsen i sitt sammanhang, synnerligen som däri beröras många hygieniska frågor af stor betydelse, hvilka hafva sin tillämplighet ej blott i Jämtland utan allestädes. Och tuberkulosen är fortfarande bland kroniska sjukdomar vår farligaste fiende.

Red.

Oaktadt dessa gynnsamma klimatiska förhållanden gisslas dock befolkningen af mänsklighetens plågoris, lungsoten, lika hårdt som på många andra ställen och detta ända upp till fjällen, dit årligen folkskaror om somrarna vallfärda för att söka bot för sjukdomen. Vissa trakter af provinsen äro i synnerhet hemsökta af lungsot, och bland dessa vill jag i första rummet framdraga vissa orter inom Lits pastorat, synnerligast de norra delarna och utefter elfdalen.

Att sjukdomen under sednare åren betydligt tilltagit i utbredning lider väl intet tvifvel. Naturligtvis kan klimatet ej vara någon föranledande orsak härtill. Här måste andra faktorer af hygienisk och social natur vara med i spelet.

Den jämtländska allmogens bostäder hafva på sednare åren undergått ej oväsendtliga förändringar. Huruvida dessa i sanitärt hänseende lända till gagn eller skada, låter jag vara osagdt.

Då man för 20 år tillbaka genom snödrifvorna en frisk vinterdag mot aftonen arbetat sig fram till en aflägset belägen skogsby och trädde in genom dörren uti ett boningsrum, vändes uppmärksamheten genast på den gammalmodiga, stora hvitlimmade, trefliga, öppna spisen, där en flammande brasa af gammal torr ved upplyste och värmde rummet. Vid sträng kyla brukade man ofta till natten draga fram sängarna i en rundel kring brasan, hvilken underhölls hela natten. Dubbelfönster hörde till sällsyntheterna. Det var ej ovanligt att se fönsterrutorna midt i vintern söndriga och öppningarna tilltäppta med ett papper eller en trasa. Fönstern voro dessutom ofullständigt och ofta icke alls klistrade, väggarna illa omsedda och diktade ofta endast med mossa. Förhydningspapp under tapeterna eller de påklistrade tidningarna hörde till undantagen. Det var ej ovanligt att se tapeterna stå som segel, då det blåste. Med ett ord, de friska rena vindarna fingo obehindradt spela in genom de otäta väggarna, fönstren och dörrarna, under det den orena, förbrukade luften i rummet genom det starka draget bortgick genom spisen och skorstenen. Här tillbringade folket de långa vinternätterna, skyddande sig mot kylan under sina tjocka fårskinnsfällar och hälsotillståndet var i allmänhet förträffligt, om jag undantager de vanliga epidemiska sjukdomarna.

Kommer man numera in på samma ställe, finner man vanligtvis ett halfdunkel rådande i rummet. En svagt brinnande, ofta rykande fotogénlampa i taket lämnar den nödiga upplysningen. Den gamla hederliga, öppna spisen har fått lämna plats åt de mera moderna järnkokspisarne, hvilka lämna en hastigt öfvergående hög temperatur med torr luft. Dubbelfönster äro i allmänt bruk och hvarje springa klistras noga till. Det är ganska vanligt, åtminstone uti de mera aflägsna trakterna, att dubbelfönstren ej uttagas under sommaren. Väggarna äro väl ombonade genom diktning, förhydningspapp och brädbeklädnad. I följd af den ofta höga temperaturen i rummet, de väl omsedda väggarna, de tätt slutande fönstren och dörrarna måste en stor del af den luft, som ersätter den genom eldstaden bortgående, fyllas af osund grundluft, som pinas upp genom golfvet (golfdrag). Luftväxlingen är med ett ord nedbringad till ett minimum. Sedan spjället på aftonen blifvit skjutet, råder en outhärdlig värme, under det på morgonen ett mot-

satt förhållande äger rum. Då man på morgonen, innan ännu elden blifvit tänd och dörren blifvit öppnad, inträder i sofrummet, mötes man af en vederstygglig atmosfer, öfvermättad af människokroppens giftiga utdunstningar och farlig grundluft.

Att dessa förhållanden måste hafva ett menligt inflytande på hälsan, bör ligga klart för hvar och en. Så länge sommaren räcker, då dörrar, fönster och spjäll kunna vara öppna och familjen under större delen af dygnet vistas ute i fria luften, finner man hälsotillståndet vanligtvis godt, men när vintern kommer och boningsrummet tilltäppes, infinna sig sjukdomar och krämpor af flera slag, synnerligast hos barn och hos dem, som hålla sig inne, under det att de, som en stor del af dygnet föra ett rörligt lif utom hus, i allmänhet njuta en god hälsa.

Att sjukligheten och särskildt lungsoten på sednare året till-tagit, hör man ganska ofta på landet folket skjuta skulden på kokspislarna. — Ej sällan hör man äldre personer uppgifva, det lungsoten kommit med kokspislarna och det tilltagande kaffedrickandet. Att sanning till en del ligger häruti torde väl ej kunna förnekas.

Säkerligen finnes ingen sjukdom, som under seklernas lopp bortryckt så mycket folk som lungsoten. Ingen sjukdom finnes, som varit föremål för så mycket arbete, så noggranna undersökningar från läkarens och vetenskapsmannens sida för att kunna befria mänskligheten från detta plågoris. Det är med häpnad man ofta ur mortalitetsstatistiken ser uppgifvas, att hvart 7:de dödsfall är orsakadt af denna sjukdom. — Lungsoten (tuberkulosen) är bekant sedan urminnes tider. Redan den grekiska läkaren Hippokrates, som lefde omkring 450 år före Kristi födelse, beskrifver ganska träffande sjukdomens symptomer. Det är emellertid först efter medlet af innevarande århundrade, man börjat komma sjukdomen närmare in på lifvet, tack vare de förbättrade optiska instrumenten (förstoringsglasen). Man får nu mer och mer blicka in i en värld, som man förr knappast drömt om. De lif, som här äro i verksamhet, hafva en storlek af $^1/_{500}$ millimeter och stundom ännu mindre.

Det var först 1882, världen slogs med häpnad af ett bländande ljus, som oförmodadt flammade upp, tändt af en bland Berlins medicinska koryféer. Professor Robert Koch hade upptäckt den numera mångomordade lungsotsbacillen.

Redan under förra seklet var man öfvertygad om, att lungsoten var smittosam. Så stadtästades 1786 en lag uti Italien, att kläder efter en i lungsot afliden person skulle brännas. 1865 lyckades det den franska vetenskapsmannen Villemin att bevisa, det sjukdomen smittar. Af de upphostade ämnena från en lungsotspatient inympade han på friska djur, hvarefter dessa fingo lungsot. Han inympade äfven på friska djur af det upphostade från djur behäftade med lungsot och öfverförde härigenom smittan. Emellertid blef det först Koch beskärdt äran att uppvisa, att bacillen utgör själfva smittämnet.

Bland växtrikets lägst stående afdelning, svamparna, finnes en underafdelning, de s. k. klyfsvamparna, hvilka utgöra de minsta hittills kända lif. Inom denna grupp äro inregistrerade de s. k. bakterierna (af latinska ordet baculum, staf). Man hör dem ofta benämnas

med olika namn efter deras form och egenskaper, såsom baciller (små stafvar), spiriller (korkskrufformade), mikrober (små lif), mikroorganismer (små organismer), mikrokokker (små klot) o. s. v.

Det var den framstående franska forskaren PASTEUR, som först visade, att det är dessa växtrikets pygmeer, som uppväcka all förruttnelse af organiska ämnen. Det är dessa, som åstadkomma jäsningen vid fabrikation af brödet, ölet, vinet m. m. Det är, dessa som underhålla omsättningen i naturens stora hushåll. I egenskap af små snyltgäster hugga de sig fast vid organismer af högre rang, lefva af och föröka sig i deras kroppar, bringa dem till död och uppväcka härefter förruttnelse i deras lik, kvarlämnande slutligen endast de enkla beståndsdelarna, nämligen gaser och jord. I luften, i jorden, i vattnet vimla milliarder af dessa små lif. På högt belägna, för vindar och sol utsatta platser förekomma de mera sparsamt. I Schweiz hafva vetenskapsmännen på en höjd af 12—1500 meter funnit luften fri från bakterier. På tätt befolkade ställen, i städer och byar förekomma de mera ymnigt, och där organiska ämnen äro stadda i förruttnelse, såsom i afträdesgropar, gödselhögar, är luften öfverfylld af dem.

På samma sätt som högre växter, sätta de frön (sporer) och föröka sig under gynnsamma förhållanden med otrolig hastighet, så att af ett fåtal individer inom kort tid, ett dygn eller några få timmar, de kunna räknas i tusental. Bakteriernas frön (sporerna) äga merändels en ovanlig motståndskraft mot yttre skadliga inverkningar, såsom köld, värme, skarpa, frätande ämnen och kunna i långa tider behålla sin groningskraft. Bakterien själf är i allmänhet mera ömtålig. Således finna vi här en fullkomlig öfverenstämmelse med de högre växterna. Den rangliga förgängliga ärtväxten faller för första frostnatt, under det den mogna ärtan håller sig i åratal.

Man indelar vanligtvis bakterierna i två afdelningar, nämligen de sjukdomsalstrande (patogena) och de oskadliga (insonta).

Vore alla bakterier farliga, skulle det vara illa ställdt med våra lif, då man besinnar hvilka legioner, som vid hvarje andhämtning inrusa i våra lungor, och hvilka legioner införas i vår tarmkanal med födan och vattnet. I det ojämförligt största antalet bakterier se vi våra vänner och välgörare i kampen för vår tillvaro. Det är väl mer än sannolikt, att åtskilliga bakterier biträda våra matsmältningsorganer att upplösa födan.

En af de för människan farligaste bakterier är den, som framkallar lungsoten. Sedan Koch under mikroskopet upptäckt densamma uti det upphostade från en lungsotspatient, återstod att kunna framställa den ren och skild från en massa andra baciller, som förekomma uti det upphostade, för att noggrannare kunna göra sina iakttagelser och experimenter. För detta ändamål försökte han plantera denna lilla växt (bacillen) uti en lämplig jordmån för att få nya rena skördar. Han fyllde små glasrör med ämnen, uti hvilka han antog, att bacillen borde växa, såsom blodvätska, buljong, gelatin o. d. Till denna näringsvätska satte han en ytterst liten kvantitet af det upphostade af en lungsotspatient och placerade härefter glasrören på ett skyddadt ställe i en konstant temperatur, naturligtvis under iakttagande

af den största omsorg, att inga andra bakterier hvarken förut funnos i näringsvätskan eller kunde utifrån inkomma med dammet. Efter en tid började bacillerna växa, frodas och mångdubblas. Sedan han här fått en ymnig skörd, tog han ånyo en ytterst liten kvantitet häraf och bringade i ett nytt glas med näringsvätska och så undan för undan. Slutligen hade han fått en skörd af rena lungsotsbaciller. De voro nu, som man säger på konstspråket, renodlade. Härefter började han sina experimenter på djur. Han inympade (vaccinerade) af sin renodling på djur af flera slag, hvarvid han fann, att vissa djur voro ytterst känsliga för giftet och blefvo nästan utan undantag smittade med lungsot och dogo; andra däremot mindre emottagliga och somliga alldeles oemottagliga. Kaniner och marsvin voro de tacksammaste subjekter att experimentera med. Från de smittade djuren framställde han ånyo renodlingar, hvarmed friska djur inympades och med nästan utan undantag positiva resultat hos de djurslag, som voro emottagliga för giftet.

Han hade nu med ovedersägliga bevis ådagalagt, att bacillen är sjukdomens orsak. Detta är naturligtvis den största upptäckt, som någonsin blifvit gjord i arbetet att komma lungsotens väsende på spåren. Ett nytt skede har påtagligen inträdt i arbetet att förekomma och bota lungsoten. Man har nu fått en fast grund att stå på, och man famlar ej vidare i mörkret vid sökandet efter en rationel behandlingsmetod. Om vi ock ännu icke lyckats upptäcka ett medel, hvilket infördt i människokroppen dödar bacillerna utan att skada kroppens organer, hafva vi dock hunnit ett ganska godt stycke genom att vi lärt känna bacillen, dess lifsvillkor, hvar den förekommer o. s. v. Vi hafva här ganska viktiga vinkar, huru vi böra skydda oss för densamma.

Under sina experimenter kom Koch bland annat under fund med, att bacillen endast kan föröka sig vid en temperatur emellan + 30° och + 41°. Vi kunna genast häraf draga den slutsatsen, att bacillen ej kan fortplanta sig utom djurorganismen. Den är således en äkta parasit (snyltgäst), som förökar sig inom varmblodiga djurs kroppar och, då den kommer utom densamma, förer den ett tynande lif, till dess den antingen går under eller inkommer i en annan kropp. Återstår oss således att på allt sätt söka göra svampen oskadlig utom djurorganismen. Detta är naturligtvis det säkraste sättet att småningom minska giftet och skydda friska organismer för dess åverkan.

På hvilka vägar komma nu dessa små mordänglar in uti människokroppen? Inkörsportarna äro genom andedräktsorganerna, matsmältningsorganerna och den yttre huden.

Enligt hvad vetenskapen hittills ådagalagt afsöndras smittan från en lungsotspatient nästan uteslutande med de upphostade massorna (sputa) och öfverföringen sker enligt regel på följande sätt: En lungsotspatient upphostar vanligen ganska stora kvantiteter tjocka, gulaktiga massor, uppblandade i en mera tunnflytande, skummande, seg vätska. Hvar hamna nu vanligtvis dessa giftiga massor? Till en stor del åtminstone på golf, väggar, mattor, möbler, husgerådssaker, i näsdukar, handdukar, på sängkläder etc. Här blandas de med det

nedfallande dammet och inom kort torka dessa ämnen, pulvriseras lätt under skosulorna, eller vid gnuggning af använda näsdukar, handdukar och sängkläder och vid minsta luftrörelse upphvirfla de och insupas i lungorna på friska och sjuka.

Här kan man se, hvilken roll dammet spelar vid sjukdomars öfverförande. Dammet visar sig under mikroskopet bestå af otaliga föremål i så fint fördeladt tillstånd, att de af minsta vindfläkt uppröras i luften, där de långsamt sväfva omkring och, först sedan luften kommit i jämnvikt, i sakta mak lydande tyngdlagen falla ned och hamna på golf, möbler, mattor, sängkläder o. d. Man upptäcker i dammet ämnen från djur-, växt- och mineralriket, såsom affall från huden, hår, dun, fjäll, exkrement-rester, vingar, ben och ägg från insekter, fint fördelade ämnen af växter, såsom fibrer, fjun, bark, frön, svampar, svampsporer, frömjöl samt mull, sand, lera och mera dylikt. Då luften i rummet under några timmar varit i jämnvikt, är den tämligen fri från dessa ämnen, men vid minsta fläkt, såsom då en dörr häftigt öppnas, då man drager på sig en rock, då man går häftigt, då man viftar i rummet med en näsduk eller handduk, börjar dansen.

Om nu solen sticker in genom fönstret, finner man de gamla bekanta raka solstrålarna, i hvilka man ser små partiklar dansa om hvarandra. Blotta ögat upptäcker bland dessa ett fint dun, hvilket kanske sluppit löst från en gammal smutsig kudde under en lungsotspatient. Denna jättefarkost, som gravitetiskt seglar fram, kan föra hela kolonier om bord med bakterier af diverse slag. En person i rummet gör en häftig inandning och vips styr farkosten sin kosa in i de finaste luftrören, där den afbördar sin last.

Man har ofta experimenterat med att låta djur inandas det upphostade från lungsiktiga i torrt, pulvriseradt tillstånd och vanligtvis fått lyckade resultat, om djuret varit mottagligt för giftet. En tysk läkare, doktor Cornet, experimenterade med dammet på följande sätt: Han upphämtade damm i salar, där lungsotspatienter vårdades, från golf, väggar, taklister, klockfodral o. d., bringade det i glasrör, innehållande bacillfri buljong, och häraf insprutade han i bukhålan på kaniner och marsvin. Af 38 friska djur, hvilka inympats, dogo 15 i lungsot. Inympningar med damm, hämtadt i rum, där lungsotspatienter ej legat eller blott tillfälligtvis vistats, gåfvo negativa resultat.

Den vanliga husflugan är antagligen stundom en öfverförare af giftet. Tvänne pariserläkare gjorde följande försök: De fångade 4 flugor, som förtärt af det upphostade från en lungsotspatient. De instängdes i en glasklocka. Dagen därefter undersöktes deras exkrementer och befunnos dessa innehålla massor af tuberkelbaciller. Äfven flugexkrementer, uppsamlade på väggar i ett rum, där lungsotspatienter vistades, innehöllo baciller. Flugornas torkade exkrementer kunna naturligtvis uppröras med dammet och på så sätt inkomma i lungorna.

Då vi häraf finna, för hvilka faror vi ständigt äro utsatta från lungsotsbacillens angrepp, skulle man nästan tycka det vara fruktlös möda att sätta sig till motvärn. Dylika tankar måste vi slå ur hågen. Vi kunna uträtta otroligt mycket och utsikterna för seger äro ej ringa. I naturen själf hafva vi en god bundsförvandt. Den har i sin vis-

het upprest väldiga bålverk mot sjukdomens spridning, blott vi med förstånd veta använda dessa vapen. För det första har lungsotsbacillen ganska svårt för att fatta fast fot eller att finna jordmånen lämplig för sin fortkomst. Den smittar trögt, om jag så får uttrycka mig. Den angriper ej så, som difteribacillen, kolerabaciller eller andra, hvilka åstadkomma de akuta farsoterna. Forts.

Gifterna i de gummisaker, med hvilka barn komma i beröring.

Hufvudbeståndsdelen i gummisakerna, hvilken i följd af beredningsmetoden så att säga är en integrerande del däraf, är svaflet, som är till omkring 30 proc. mekaniskt bundet med guttaperkan. Det är oskadligt och han icke ens genom eterbehandling lösas från gummit. Men utom svaflet finnas där en mängd andra ämnen, hvilka användas för att färga gummit och göra det tyngre, särskildt zinkoxid och bly, men äfven järn, aluminium, magnesium, kiselsyra och antimon. Dock har *Bulowsky*, som företagit en mängd undersökningar häröfver, hvilka han offentliggjort i Archiw für Hygiene, ej funnit någon arsenik vid sina undersökningar, som väl är. Men i alla fall kunna dessa ämnen verka giftigt på barnen, som hafva den oseden att stoppa allting i munnen. Huruvida dessa gifter genom inverkan af sur mjölk i diflaskor med sina slangar och nappar kunna lösas och sålunda göra barnen sjuka, torde icke ännu vara till fullo klargjordt, men det vet man säkert, att zinken löses af sur mjölk.

Professor *Erisman* i Moskwa har på grund af gjorda undersökningar kommit till följande resultat: *1.* Alla gummivaror, med hvilka barn komma i beröring, äro oskadliga, om de lagda i vatten, flyta, om de äro elastiska och mjuka. *2.* Ju högre gummivarornas specifika vikt är, desto mera mineraliska beståndsdelar innehålla de och desto sämre är deras kvalitet. *3.* Svarta vårt- och sughattar äro oskadliga. *4.* Om dockor äro svartfärgade allt igenom, äro de skadliga, emedan de innehålla blyoxid. Man kan skilja sådana från oskadliga svarta gummivaror därigenom, att de förra sjunka i vatten. *5.* Röda och rödbruna dockor och leksaker, som allt igenom äro röd- eller rödbrunfärgade, äro oskadliga, emedan de innehålla femfaldt svafvel-antimon. *6.* Alla gråa gummisaker, isynnerhet sådana, hvilka barnen ofta taga i munnen för att suga på dem, såsom t. ex. gråa sugnappar, äro relativt skadliga, emedan de innehålla zinkoxid. *7.* Bland de färger, med hvilka gummivaror äro färgade på ytan, befinna sig äfven giftiga.

Vådor vid sparkstöttingsåkning.

I *Göteborgs-posten* förekommer en artikel rörande ofvanskrifna ämne, som synes oss ganska beaktansvärd, och hvilken vi därföre här återgifva. Den lyder sålunda:

Då bruket af s. k. sparkstötting börjar blifva tämligen allmänt bland den manliga ungdomen och man till och med får se unga flickor använda detta sportredskap, torde det vara skäl i, att för föräldrar och mälsmän påpeka de allvarsamma skador, missbruket af detta redskap kan åstadkomma.

I den händelse den unge individen, gosse eller flicka, får begifva sig ut på en sparkstöttingsfärd, försedd med sparksko på *endast ena* foten, så skall mer eller mindre skada ovillkorligen däraf uppstå. Det till sparkning använda benet, som nästan alltid blir detsamma, skall ovillkorligen antingen till såväl styrka som storlek hastigare utvecklas eller öfveransträngas och därigenom taga skada. Men detta är till sina följder kanske ej så farligt; en annan ännu farligare följd af att endast använda ena benet, är, att ryggradskrökning däraf lätt kan uppkomma. Genom det begagnade benets ständiga, kraftiga sträckande bakåt uppstår en snedhet i ländkotorna, som återigen i sin ordning framtvingar en kompensationskrökning i öfre delen af ryggen, i bröstkotorna. Huru svårbotliga sådana ryggradskrökningar äro, och huru menliga till sina följder, veta nog såväl de föräldrar, hvilkas barn lida däraf, som äldre personer, hvilka hela sitt lif lidit men däraf.

Det bör således ligga Eder, föräldrar och målsmän, varmt i hågen, att dessa små, som I älsken och hvilka I viljen bereda en glädje genom att gifva dem en sparkstötting, på det de må kunna taga sig en för öfrigt hälsosam motion i den kalla, friska vinterluften, ej därigenom måtte ådraga sig kroppslig skada för hela lifvet.

Låt därför aldrig barnen begifva sig ut på sparkstöttingsfärd utan att hafva sparkstöttingssko på *båda* fötterna.

Uppmana dem att nyttja det svagaste benet mest.

Den som iakttagit, med hvilken envishet icke allenast barn utan äfven äldre sportälskande personer vidhålla att vilja utföra sina favoritrörelser endast med eller åt ena sidan, skall ej anse en sådan uppmaning öfverflödig.

Välsignelsen af kroppsrörelsers inflytande på människans hälsa skulle i än högre mån göra sig gällande, om alla iakttoge den liksidighet, för hvilken svenska gymnastiken blifvit så berömd; men tyvärr visar det sig, att inom våra sportföreningar oliksidigt utförda rörelser både tillämpas och gillas.

Emellertid hoppas jag, att detta om sparkstöttingens bruk gifna varningsord måtte medföra något gagn, och beder, att de ärade tidningsredaktioner, som gilla mitt uttalande, måtte godhetsfullt intaga dessa rader, på det att de måtte erhålla så stor spridning som möjligt.

I allo instämmande med insändaren — tillägger red. — vilja vi påpeka ännu ett lidande, och det af ytterst svår beskaffenhet, som sparkstöttingsåkaren lätt kan ådraga sig, i synnerhet vid längre färder och under täflingar med detta redskap, då krafterna allt för hårdt anlitas, och det är s. k. *bråck*. Vi ha i vinter fått kännedom om flere fall, då unga sparkstöttingsåkare genom öfveransträngning ådragit sig denna beklagliga sjukdom, hvilket äfven haft till följd, att flere föräldrar förbjudit sina barn att fortsätta med detta slags sport. Äfven läkarne uttala sig varnande i detta afseende.

Bokanmälan.

Kokbok för skolkök och enklare matlagning *af Lotten Lagerstedt, föreståndarinna för Göteborgs skolkök. — Stockholm, Norstedt & Söner, 1892. — 253 sid. 8:o. Pris bunden: 1 kr.*

Hushållslärans första grunder för skola och hem *af Sofi Nilsson, lärarinna vid Stockholms folkskolor. — Stockholm, Fritzes hofbokh., 1893. — 42 sid. 8:o. Pris bunden: 25 öre.*

Det är oss en glädje att få anmäla dessa bägge böcker, hvilka äro ett vittnesbörd om, att en praktisk riktning blifvit inslagen i vår flickskole-undervisning. Denna senare har för de sista årtiondena annars gått i den riktningen, att man varit frestad fråga: hvar skola våra söner få hustrur, som duga att laga mat och sy kläder? samt: hvar skola våra familjer få tjänarinnor, som icke tycka, att det är en skam att arbeta med sina händer?

De ofvannämnda böckerna äro bägge kokböcker, men icke blott detta utan äfven handböcker för uppköp och kostnadsberäkning i hushållet, med hänsyn närmast tagen till folkskolans barn och lifvets framtida kraf just på dem. Det större arbetet af fröken *Lagerstedt* innehåller därjämte mer fullständig ledning rörande de flesta andra hushållsgöromåls utförande, såsom tvätt, mangling, strykning, städning m. m., rörande sjukvård, beklädnad; ja, den har äfven ett kapitel om lifräntor och postsparbanken. Alltså idel praktiskt nyttiga saker, rörande hvilkas rätta förstånd ännu så mycket fattas bland arbetsklassen. Matlagningskursen är beräknad för 30 lektioner. Och man må väl med författarinnan erkänna, att det icke är för mycket, om 30 dagar af den 5 à 6 år långa skolkursen ägnas åt det för hvarje kvinna så viktiga ämnet.

Fru *Nilssons* bok har precis samma syfte, men kan naturligtvis icke inrymma så mycket inom sitt lilla omfång. Den har tillkommit på grund af det behof, som erfarits att ha en, om än så liten lärobok vid de matlagningskurser, hvilka fru Nilsson här förestått vid Nikolai folkskola, och som sedermera införts vid en del andra folkskolor härstädes.

Vi önska och hoppas, att det icke må dröja länge, innan hushållslärans första grunder blir ett tvångsämne för sista klassen i alla våra flickskolor både lägre och högre, så att hvarje flicka må vid afgången ur skolan vara förtrogen med ämnet och användningen af åtminstone den mindre af de ofvannämnda läroböckerna. Den större af dem har utkommit äfven i Finland, med *Anna Olsoni* såsom författarinna, emedan hon och fröken *Lagerstedt* tillsammans utarbetat boken, men författarinnorna hafva funnit det fördelaktigast att hvardera utgifva boken i sitt land med sitt namn. Den finska upplagan (som kostar dubbelt mot den svenska) är rekommenderande anmäld i n:o 2 af finsk »Tidskrift för hälsovård». Men anmälaren önskar *äfven* en kortare och billigare kokbok en »riktig fattigmans kokbok», således en i samma väg som just den af fru Nilsson här utgifna.

Fröken Lagerstedts kokbok bör hos oss kunna finna ingång i äfven alla de hem, där man icke anser sig behöfva större, lärdare och för dyrbarare mat afsedda kokböcker.

Vi tillönska de båda böckerna en stor spridning i vårt land.

Smärre meddelanden.

Flugornas förhållande till kolera. D:r *Savtschenko*, assistent vid institutet i Kiew, har anställt försök, om af flugor upptagna kolerabakterier lefva i deras exkrementer och i så fall huru länge. Utan att ingå i detaljer af dessa undersökningar, må blott meddelas, att dessa undersökningar ledt därhän, att flugor hvilka ätit af kolerasjukes exkrementer, efter ett, två eller till och med tre dygn i sin tarm hysa såväl kolerabakterier som andra bakterier. Dessa bakterier bibehöllo ännu efter två à tre dygn sin smittande kraft. Fråga är också, huruvida icke bakterierna kunna i flugors tarm mangfaldiga sig och sålunda flugorna på ett verksamt sätt bidraga till farsotens utbredning.

Borttagande af strupen för kräfta. Denna ingripande operation — som föreslogs af de tyska läkarne för kejsar Fredrik men förhindrades af sir Morell Mackenzie — utfördes den 8 Oktober 1891 på en privatlärare i Tyskland af prof. Jul. Wolff. Kräftsvulsten hade angripit alla strupens brosk, men icke gått öfver pa närgränsande delar. Under två månader efter strupens borttagande matades patienten genom ett rör, som gick ned genom matstrupen. Först därefter kunde svalget sys i hop. Ett par veckor senare eller den 27 December insattes ett konstgjort struphufvud, förmeddelst hvilket patienten återigen kunde börja att tala. Sju månader efterat träffades patienten och var då fortfarande frisk och välmående, så att han tänkte öfvertaga en större verksamhet såsom tandtekniker.

Breflåda.

49. **Mångårig kvinnlig prenumerant.** Grumling af urinen, då den kallnar, tyder på, att den är mer än vanligt mättad med salter, men det tyder icke på någon njursjukdom. Vichyvatten kan nog vara bra och kan drickas lång tid utan fara, men försök, om icke vanligt källvatten kan göra samma nytta.

50. **S. S. H.** Botemedlet beror på orsaken och orsakerna kunna vara flera, hvarom endast en undersökning kan ge upplysning.

51. **Oscar —n.** De där grynen från Italien, som göra så underbara kurer i presten L:s hand, äro troligen det s. k. »Matteis medel», som för tio ar sedan var mycket på tal här i landet på grund af de reklamer, som gingo ut om saken. Men det var med detta såsom med andra homöopatiska medel, att det hjälpte egentligen blott dem, som hade stark tro på detsamma. De där ögonglasen, med hvilka presten L. »påstås kunna i en människas ögon se, hvilken sjukdom som helst» tyda på, att en betänklig humbug här är med i spelet, hvartill en prest icke borde låta bruka sig.

52. **Prenumerant L.** Om åderbråck å benen icke hållas inom skäliga gränser genom lindning, så finnes ingen annan hjälp än operation. Med åderbråck under hafvandeskapet får man hafva tålamod, undvika mycket gående och sitta med upplagda ben.

53. **En mamma.** Iskällardricka är detsamma som svagt öl. Äfven om $^1/_8$-dels glas däraf icke kan för barn anses »skadligt», så är dock säkert, att barnen må bäst af vatten, och därigenom få de ingen smak för bäska och alkoholhaltiga drycker.

54. **E.** Eder 6-månaders gosse kan väl icke hafva någon skada af att till en tid taga $^1/_2$ gm bränd magnesia på morgonen för att få öppning, men nog borde han undersökas, om han icke har några fissurer och en därpå beroende kramp i stolmynningen. För öfrigt kan ju öppningen befrämjas genom små vattenlavemanger. — Edert bref hafva vi för öfrigt meddelat d:r H. B.

55. **Intresserad läsare.** Tack för meddelandet om ett förgiftningsfall genom söndriga gasrör i gatan *2 tr. upp* här för ett år sedan i huset n:o 57 Järntorget. Vi kände icke till detta, och den tyske professor P. kunde naturligtvis än mindre känna till det.

56. **R—sch—n, 24 år.** Brefvet kan icke besvaras annat än i privat bref enligt öfverskriften till Breflådan i n:o 1.

57. **Anex i S.** Se föregående svar. — Af *alla* Hälsovännens flygskrifter säljas lösa nummer enligt detaljpriserna, som synas i annonsen om dem i n:o 1 och n:o 3 samt detta nummer.

58. **A. B. C.** Blodstigning till ansiktet kan ha flera orsaker. Den kan vara en rent nervös åkomma, som endast genom ökad självbehärskning kan öfvervinnas. Den kan bero på en allt för ytlig respiration, som hos eder fruntimmer ofta har sin grund i snörlif eller annars för trånga kläder kring bröstkorgen. Den kan ock bero på en besvärlig matsmältning eller på häftig hjärtverksamhet eller på allmän svaghet.

59. **Prenumerant i Stockholm.** Ni frågar, huru china, järn och arsenik skola användas mot blodbrist? Jo, genom att tagas in och sväljas ned! — Men menar ni med eder fråga kanske: Hvilka slags preparat och huru stora doser, skola tagas? så får därpå svaras: Sådana preparat och sådana doser, som läkaren — efter patientens ålder, konstitution och efter gjord erfarenhet om patientens befinnande af förut använda medel — finner lämpligast! En för alla gällande schablon kan icke uppställas. Rörande de *mångahanda* järnmedlen finner Ni några upplysningar i flygskriften *Om Bleksot*. Arsenik kan tagas i droppar, piller eller såsom Roncegno-vatten. China kan tagas såsom chinadekokt, china-piller, chinasaltlösning, chinatinktur eller chinavin. Användningssättet är ofta en smakfråga.

60. **A. A—n.** Det är nog troligt, att en person med mindre god matsmältning icke tål vid den i förra numret omskrifna gödningskuren. En sådan person får gå vackert i backarna och känna sig för, hvad han tål.

61. **Hjälpsökare.** För eder mjällbildnings behandling kan Ni själf göra Eder »Salicylsyre-hartinktur» genom att upplösa 3 gm Salicylsyra (som fås utan recept å apoteken) i 100 gm. sprit. Tager Ni den senare denaturerad, så blir det billigast.

62. **Läsare och vän.** Tack för eder välmenta skrifvelse, som bevisar att Ni, såsom så många, mycket heldre tror, när det talas *illa* om andra, synnerligen slägtingar, än när deras handlingar tolkas till det bästa, om än denna tolkning är den enda rimliga. Tror Ni verkligen, att någon af de 7 *läkare,* som här yttrat sig för det riktiga i åtgärden, skulle vilja sända till Tufvan en person, som hade den egenheten att »icke vilja äta smör eller ost»? Det är mycket sorgligt, att så många beskedliga människor så gärna vilja tro, att läkare och föreståndare vid våra hospital äro — röfvares gelikar. För öfrigt vilja vi i denna sak hänvisa till en artikel i Sv. Morgonbladet n:o 44.

63. **Magnus Ladulås.** »Waldenströms välling» bör kunna smältas äfven af svaga magar.

64. **Medkristen.** Magsår kunna läkas, hvilket kan antagas skett, när symptomen sedan ett år eller mera hafva helt försvunnit. Denna sjukdom kan icke sägas vara något äktenskapshinder.

65. **V2.** Det finnes intet medel, som absolut borttager mjäll och hindrar hårets affallande.

66. **Flerårig prenumerant.** Troligtvis kan Ni aldrig återfå eder lukt, då den varit borta i 4 år.

67. **P. Axeln R.** »Mannens Släktlif» kan fås från »Hälsovännens expedition» eller i hvarje fullständig bokhandel à 1.75 kr. — Flygskrifterna säljas hvar för sig; se annonsen. — Mirakulopreparaten ha säkert icke fått några medaljer i verkligheten; författaren är nog en ganska obscur person. — »Retaus självbevarelse» är anlagd på att plocka pengar ur de godtrognes fickor. — Ofta behof af urinering *kan* bero på ovana. Låt läkare undersöka.

Obs.! »Hälsovännens vänner» torde benäget medverka till tidskriftens spridning.

Pianinon & Orglar

oöfverträffade i skön ton och varaktighet, af välkända, **prisbelönta** och **patenterade** in- och utländska tillverkningar

säljas eller **uthyras**

billigt och på bekväma betalningsvilkor.

Sträng- & Blåsinstrument.

Begär illustr. priskurant. Agenter sökas.

C. A. V. Lundholm Stockholm 28 Hamngatan 28.

(13)

Helsovännens Flygskrifter.

Årgången 1892 innehåller följande skrifter:

N:r 1: Tobaksbrukets faror med följande värdefulla uppsatser: 1. Om nikontinförgiftning af prof. *N. G. Kjellberg;* 2. Hvilka faror komma af tobaken? af med. d:r *H. Selldén;* 3. Tolf frågor rörande tobaken, besvarade af tolf läkare, yttranden samlade af *E. Lund;* 4. Fordomtida strider mot tobaken. — Pris 25 öre.

N:r 2: Rusdryckerna och deras missbruk, statistiska bidrag till nykterhetsfrågans belysning af *Gustaf Sundbärg.* — Pris 25 öre.

N:r 3: Huru få god och billig mat? af d:r *E. W. Wretlind.* — Pris 25 öre.

N:r 4: Om bleksot af d:r *E. W. Wretlind.* — Pris 25 öre.

N:r 5: Influensan af d:r *E. W. Wretlind.* — Pris 25 öre.

N:r 6: Om bad och badning af prof. *C. Curman.* — Pris 25 öre.

N:r 7: Hvad skola vi dricka? af d:r *E. W. Wretlind.* — Pris 15 öre.

N:r 8: Om koleran, af d:r *E. W. Wretlind.* — Pris 25 öre.

N:r 9: Huru förhindra farsoters spridning? af d:r *E. W. Wretlind.* — Pris 25 öre.

N:r 10: Huru skola vi kläda oss? af d:r *E. W. Wretlind.* — Pris 25 öre.

N:r 11: Huru skydda oss mot lungsot? af d:r *O. Torstensson.* — Pris 15 öre.

N:r 12: Ungdomens farligaste fiende, af d:r *E. W. Wretlind.* — Pris 25 öre.

☞ **Hela denna samling kan erhållas för 2 kr., då beloppet bäst insändes genom postanvisning. — För utlandet tillkommer 40 öre i porto. Obs.** Detaljpriserna för alla 12 numren, som hålla tillsammans 278 sidor tätt tryck, är 2 kr. 80 öre.

(17) **Helsovännens expedition,** *Stockholm.*

TEKNISKA FABRIKEN RÖDA KORSET,

Postadress endast **Stockholm.**

Tillverkar under **offentlig kontroll** af Stockholms stads handelskemist Ingeniör **John Landin**, en mängd nyttighetsartiklar, hvaribland rekommenderas:

Kalkfosfatpulver och Fosfatpulver,

enligt tjugu-årig erfarenhet och en mängd berömmande intyg ypperligt som medel mot **Engelska sjukan** (Rachitis) **»Ris»**, **»Altan»**, **»Skefven»**, **»Skrefven»**.

Det förra är afsedt som tillsats till födan, det senare att intaga som pulver, har en ej oangenäm smak. Pris för hvardera **1 kr. pr paket.**

Att Herr A. J. F. Ekenstams ***kalkfosfatpulver*** såsom utgörande ett prima såväl kemiskt rent och lämpligt som från sjukdomsfrön absolut fritt, under kontroll och enligt fastställd, af läkare godkänd metod tillverkadt preparat, framför något annat bör tillerkännas och äfven besitta de egenskaper och verkningar, hvilka alltid göra detta medel och bruket deraf under uppväxten (»helst dagligen i form af extra tillsats till födan, t. ex. bröd eller dyl.») af lätt förklarliga skäl både ***nyttigt*** och ***nödvändigt,*** nemligen:

A) ***nyttigt*** i alla händelser, i synnerhet vid mindre god kroppskonstitution samt mindre kraftigt utveckladt bensystem, ända från den spädaste barnaåldern intill pubertetstidens inträffande; derföre vidare

B) ej blott ***nödvändigt*** utan äfven ***oersättligt*** i fråga om förekommande lika fullt som hämmande af den med dess tillhjelp och begagnande långt ifrån alltid obotliga s. k. ***Engelska sjukan (Rachitis),*** hvarföre också

C) ett vidsträckt bruk af ***fosfatpulvret*** tillrådes samt såsom ett godt och naturligt skyddsmedel mot denna sjukdom ej torde varmt nog kunna förordas, hvilket allt jag härmed intygar ***på heder och samvete*** och försäkrar.

Stockholm i Augusti 1891. ***Joh:s Schmidt,***
praktiserande, legitim. läkare.
(Sigill.)

D:r O. Tidholm, *Töreboda,*
intygar att det är desinficeradt efter en god metod.

På begäran intygas att vi gifvit våra barn *Fosfatpulver för det uppväxande släktet* och funnit det särdeles välgörande och befordrande en kraftig benbyggnad. Äfven hafva vi funnit det vara ett godt botemedel mot den s. k. Engelska sjukan.

Stockholm i Oktober 1890.

Fru Zetterström, Flemminggatan 29, 2 tr.
Hulda Sahlberg, Wad pr. Tidan.
A. Svänson. Österlånggatan 33.
Julie Reutersward, född von Schmiterlöf, Westmannagatan 42.
Minna Åkerhielm, född Tisell, Nybrogatan 61.

Utdrag ur ett längre intyg af D:r Joh:s Schmidt om *Fosfatpulvret:*

Enligt min bestämda förmening och lifliga öfvertygelse, kan man sålunda ej annat än tillerkänna ifrågavarande medel »Fosfat-pulver för det uppväxande slägtet» följande i de flesta fall vanligen inom kort tydligt framträdande verkningar:

A) hufvudsakligen på grund af det deri ingående s. k. »barnpulvret», *magstärkande,* vidare

B) *»blodrenande»,* samt framförallt

C) i viss mening *benbildande,* hvarföre detsamma på det bästa förordas samt ett vidsträckt bruk däraf tillrådes, isynnerhet bör det i hvarje fall af sjukligt fördröjd eller försvårad ben- och tandbildning och vid öfverhufvud taget mindre kraftigt utvecklad kroppsbyggnad aldrig lemnas oförsökt under någon, helst längre tid, hvilket jag härmed *på heder och samvete* intygar och förklarar.

Stockholm den 5 Juni 1890.

Att vår son, Anders, två år gammal, som lidit af engelska sjukan, blifvit frisk från den samma, efter intagandet af »*fosfatpulver för det uppväxande slägtet*», hvari *Ekenstams kalkfosfat* ingår såsom hufvudbeståndsdel, intyga

Hullvik pr Ulfö den 7 Juni 1892.

A. Qvistgaard, f. d. Kapten i Kongl. Väg- och Vattenbyggnadskåren.
Blenda Qvistgaard.

Begär priskurant. Den innehåller intyg från en mängd framstående personer om rent underbara kurer. (H. 10×4)

Somnal Radlauer (Aethyl-Chloralurethan)

(Se n:r 5 af Therap. Monatshefte o. n:r 22 af Wien. med. Wochenschrift).

Patenterad i de flesta länder.

Det verksammaste och oskadligaste sömnmedel i flytande form. En half tesked i öl, mjölk eller kognak verkar en 6 till 8 timmars lugn sömn utan skadliga biverkningar. Användt och rekommenderadt i *Berlin*, i den *kgl. universitets-kliniken* af prof. **Senator,** i *Lazarus-sjukhuset* af öfverläkaren prof. **Lagenbuch,** i den *kgl. Charitén*, i stadens sjukhus *Moabit* och *Friedrichshain*, i *kliniken för nervsjuka* af prof. **Eulenburg,** liksom å *kliniken för inre sjukdomar* af prof. **Litten** och andra; i *Wien* å allm. sjukhuset på prof. **Meynerts** afdelning af d:r **Schubert** och i stadens sjukhus *Wieden*. — Mycket verksammare och billigare än kloral och sulfonal. 10 gm = 80 öre.

Radlauers Antinervin-pulver ersätter antipyrin i hvarje fall utan skadliga biverkningar; med utmärkt verkan använd af en stor mängd auktoriteter vid *astma, typisk feber, grippe, influensa, ledreumatism, gikt, podager, migrän, nevralgi;* $^1/_4$ så dyrt som antipyrin. Dos 0,5 gm. 10 gm = 80 öre. — **Radlauers Antiseptin-pulver,** (Zinc-boro-thymol-jodat) *fritt från elak lukt, ersätter jodoform och ichtyol* i alla fall. Användes såsom ströpulver i 10% salva med *Vaselin* mot *syfilitiska och tuberkulösa sår och hudutslag;* uti 1% vattenlösning mot gonorré. 10 gm = 80 öre. Användes på professor *Zulzerx klinik* för *Njur-* och *blåslidanden.* — Äkta blott från fabriken *Radlauers Kron-apotek i Berlin, NV.*

Depot i Stockholm hos hrr **Bäckman & Burmester.** (R. M. — 7×5).

Mineralvattens Uppvärmare st. 5 Kr.
Spottkoppar af porslin st. 60 öre
Spottflaskor af blått glas st. 2 o. 3 kr.
Spottlådor af porslin, för vattenfyllning för tuberkulos-patienter st. 2,25, 2,75 o. 3,25
Morfinsprutor af horngummi st. 2 kr.
» af nysilfver » 2,50 kr.
» med asbestpackning st. 4 o. 5 kr
» af elfenben st. 4 kr.
» med glasstaf st. 4 kr.
» » » och flaska st. 4,50 kr.
» *spetsar af platina-iridium* med förgyld hylsa st. 1,75 o. 2,25
Rör för vattendrickning st. 15 öre.
Sköljkannor af bleck eller lackerad zink med slang och rör 2 kr.
Sköljkannor af porslin med slang och rör 3 kr.
Febertermometrar af jenaglas med korrektionstabell st. 2 kr.
Sårsprutor af rent tenn med tre ringar 40 gm 3,25, 70 gm 3,75
Elektriska apparater enligt särskild priskurant, som sändes på begäran gratis.

Stockholm i Maj 1892. (8) **Numa Peterson.**

LANOLINUM PURISS. LIEBREICH.

Ett fullkomligt *antiseptiskt* salvmedel, som icke härsknar. Låter fullkomligt blanda sig med vatten och vatten-salt-lösningar.

Benno Jaffé & Darmstaedter, **Martinikenfelde bei Berlin.**

Utdrag ur literaturen rörande Lanolin erhålles på begäran franko.

(9)

Lactoserin-Cacao,

sammansatt af **renaste cacao** och **lactoserin,** enligt W. Rehnströms patent.

Välsmakande, kraftigt närande, helsosam,

enligt analys och intyg af Professorerne C. R. Bergstrand och Olof Hammarsten, Med. Doktor Ch. Em. Hagdahl m. fl.

FABRIKS. MÄRKE.

Då **lactoserin** leder sitt ursprung uteslutande från mjölk, så är den i och för sig faktiskt närande och helsosam.

Lactoserin-Cacao, som håller betydligt mindre af det svårsmälta cacaofettet, än andra cacaosorter, är således lättsmält och att rekommendera för såväl friska som sjuka personer.

Se Helsovännen den 1 Februari 1892.

Finnes att tillgå hos Herrar Specerihandlande samt i parti hos **Th. Winborg & C:o,**
Kongl. Hofleverantör.
Stockholm.

(19×24)

Lakola

en ny frukostdryck, — höjer alla de inre organens verksamhet, förekommer vid dagligt bruk förstöring af hjärn-, nerv- och muskelväfnaderna, samt håller hela kroppssystemet i friskt och normalt tillstånd. Lika förträffligt för den strängt arbetande som för epikuréen. Finnes äfven i tabletter bekväma att medföra i västfickan.

Lakolapulver finnes till salu härstädes i *Sportmagasinen G. Bastman* 24 Kungsträdgårdsgatan och *M. Widforss* Wasagatan 8 och hos de förnämsta *Specerihandlarne* samt i *Malmö* å apoteket Lejonet till pris af 1 kr. pr burk.

Lakola-tabletter finnas äfven i askar à 1 kr., 50 öre eller 25 öre.

I parti hos E. Nyman, Kommendörsgatan 6, I tr. (20×4)

Tandläkaren **P. Hedström,** behandlar tandsjukdomar, insätter artificiella tänder och plomberar.
Skärgårdsgårdsgatan 21. Kl. 10—2; 4—5. A. T. 21 53. (28 a)

Med. D:r H. Selldén, behandlar speciellt **Gikt** och **Reumatism** samt **Nervsvaghet.**
Hedemora. Somrarne vid **Lassbo brunn.** (28 b)

Ronneby Helsobrunnar & Bad.

Naturskönt läge nära Östersjön. Starkaste järnkällor, utmärkta gyttjemassagebad, stålbad & hafsbad.

Fullständiga prospekt gratis och franco genom

(G. 12267.) (33 × 8.) **Brunnskontoret.**

Stockholm, Hemlandsvännens tryckeri, 1893.